

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

6 bài tập cơ chân không cần tạ cực hiệu quả tại nhà

Tác giả Quân Lương

Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện nhất trên cơ thể. Nếu như bạn đã trải qua tình trạng tập liên tục cả đồng hồ mỗi ngày tại phòng gym mà chẳng đem lại kết quả gì, thì trong bài viết dưới đây, các bạn sẽ được giới thiệu đến một số bài tập cơ chân cực kì đơn giản, nhanh chóng.

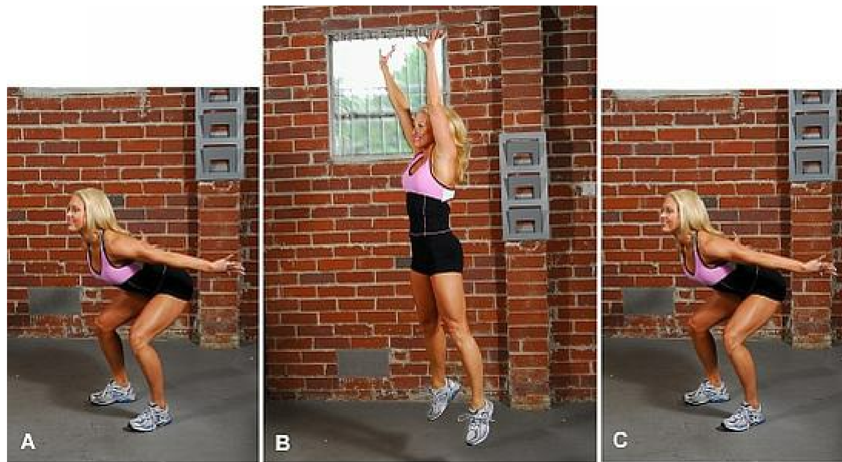


Hãy cùng **Thể Hình Nam** xem nhé!

Cách thực hiện các bài tập:

Các bài tập sẽ được đánh dấu A hoặc B. Bạn sẽ tập các bài tập dưới dạng các set xen kẽ nhau, tức là bạn sẽ thực hiện một set của bài A, nghỉ giải lao rồi chuyển sang một set của bài tập B. Cứ thế lặp lại cho tới khi hoàn thành tất cả số set yêu cầu.

1A. Bài tập nhảy kết hợp xuống tấn



Bài tập nhảy kết hợp xuống tấn

Số set: 4 – số rep: 8 – thời gian nghỉ: 60 giây

Với hai chân mở rộng bằng hai vai, hãy hướng hai ngón chân ra ngoài. Tiếp theo, hãy gập hông về phía sau và hạ thấp trọng tâm cơ thể cho tới khi phần đùi trên song song với sàn tập. Ngay lập tức nhảy lên cao hết sức có thể. Cuối cùng tiếp đất bằng đầu ngón chân rồi lặp lại động tác.

1B. Động tác quỳ gối giãn cơ bụng dưới



Động tác quỳ gối giãn cơ bụng dưới

Số set: 3 – thời lượng: giữ 30 giây mỗi bên chân – thời gian nghỉ: 30 giây

Quỳ một gối xuống dưới sàn vào tư thế xuống tấn tách với chân phải đưa lên trước, đầu gối trái tỳ xuống mặt sàn. Đưa tay trái của bạn thẳng lên trên đầu và tay phải hạ xuống dưới. Kéo cơ mông lên trên và đẩy hông về phía trước cho tới khi bạn cảm thấy phần trước hông đang được duỗi. Giữ tư thế đó trong vòng 30 giây sau đó đổi chân.

2A. Động tác xuống tấn cúi người



Động tác xuống tấn cúi người

Số set: 4 – số rep: 6 (mỗi bên) – thời gian nghỉ: 60 giây

Đứng một chân với chân phải làm chân trụ và chân trái gập lên. Nâng cả hai tay ra phía trước mặt để giữ cơ thể thăng bằng. Gập phần hông và đầu gối sau đó hạ thấp người xuống thấp nhất có thể. Đứng người thẳng về tư thế ban đầu và thực hiện cho đủ số rep yêu cầu rồi đổi chân trụ.

Bạn có thể sử dụng hai quả tạ nhẹ cho bài tập này.

2B. Động tác nâng mông nằm ngửa



Động tác nâng mông nằm ngửa

Số set: 4 – số rep: 8 – thời gian nghỉ: 60 giây

Nằm ngửa lên trên sàn nhà và gập đầu gối sao cho hai gót chân nằm gần mông của bạn. Gồng phần cơ bụng sau đó nâng mông lên khỏi mặt sàn. Từ đây, duỗi hai chân sang theo hướng chéo sao cho hai chân tạo nhau thành hình chữ V (mông vẫn không chạm đất, giữ người bằng gót chân). Di chuyển hai gót chân sang hai bên càng xa càng tốt sau

đó trở lại tư thế ban đầu, kết thúc một rep.

3A. Động tác đi bộ xuống tấn tách ngắn



Động tác đi bộ xuống tấn tách ngắn

Số set: 3 – số rep: 15 (mỗi bên) – thời gian nghỉ: 60 giây

Bước một bước dài về phía trước với chân trái và hạ người xuống sao cho đầu gối gần như chạm sát mặt sàn. Đưa người lên nửa chừng rồi hạ người xuống tiếp một lần nữa. Cuối cùng, đưa người về tư thế đứng thẳng rồi lặp lại động tác với chân phải đưa lên trước. Thực hiện động tác đối xứng cho tới khi hoàn thành số rep yêu cầu.

3B. Động tác nâng mông với chân trụ



Động tác nâng mông với chân trụ

Số set: 3 – số rep: 12 (mỗi bên) – nghỉ: 60 giây

Nằm ngửa lên trên sàn và gập cả hai đầu gối sao cho gót chân nằm gần mông. Tiếp theo, hãy gồng cơ bụng và nâng một chân lên sau đó đưa đầu gối chân đó tới gần ngực. Sử dụng chân còn lại làm chân trụ để nâng mông khỏi mặt đất sao cho từ phần lưng trên tới đầu gối chân trụ là một đường thẳng.

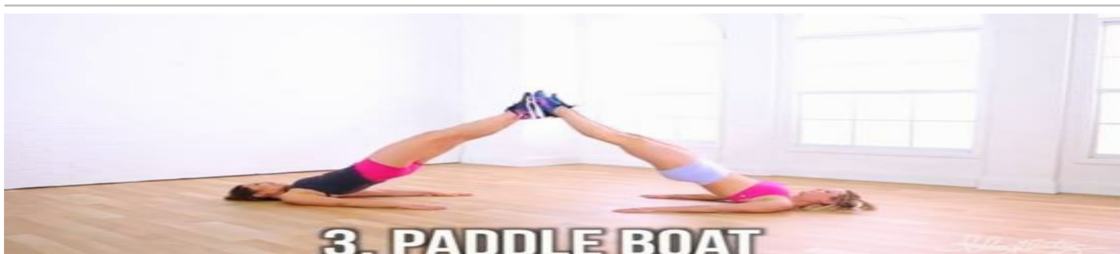
Video:

Nguồn: tapthehinh.net

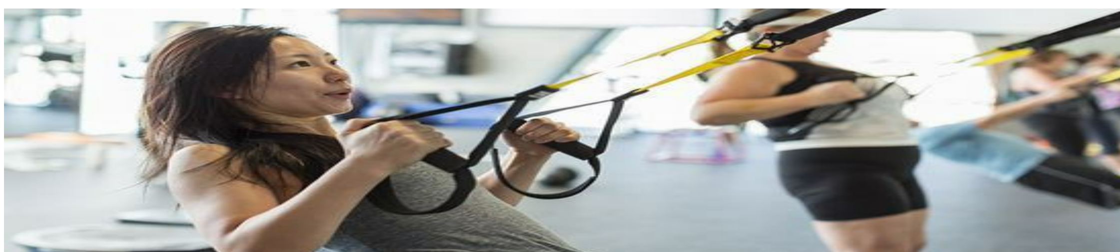
Xem thêm:

- *4 động tác tập thể hình cho cơ chân tại nhà với tạ dumbbell*
- *Bài tập thể hình ở nhà dành cho người bận rộn*
- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
- *30 bài tập chân tốt nhất cho thể hình nam*

Tin liên quan



12 động tác tập luyện 2 người lý th...



3 động tác tập thon gọn bắp tay toà...



Rafael Nadal đã tập luyện thể hình ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



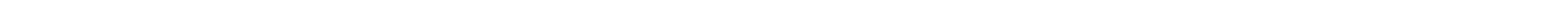
Bài trước

Cách tập cơ lưng xô rộng hiệu quả nhất nhiều người bỏ qua



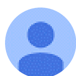
Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google



Chưa có nhận xét nào

Google+

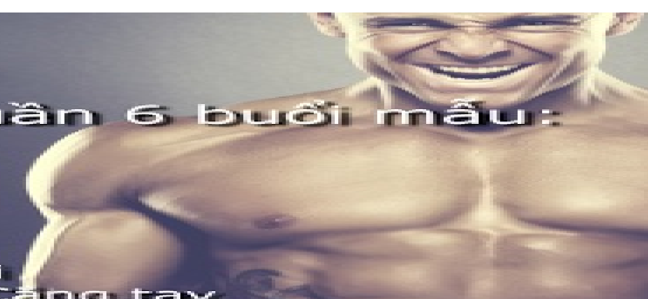


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



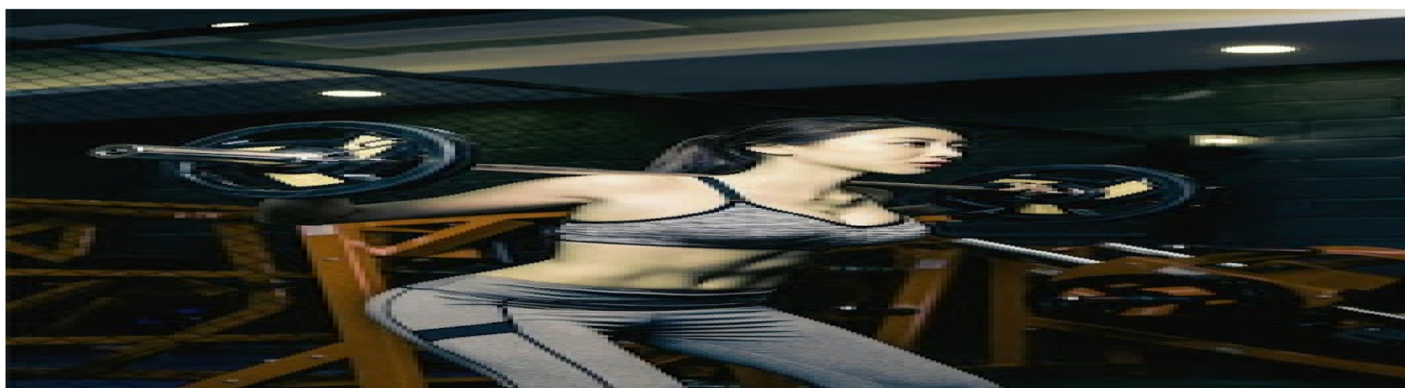
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



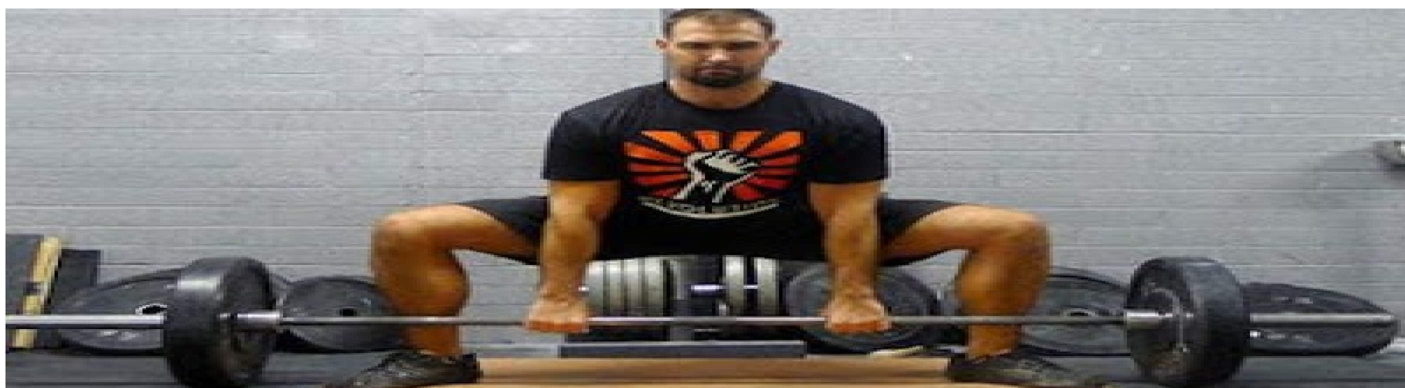
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



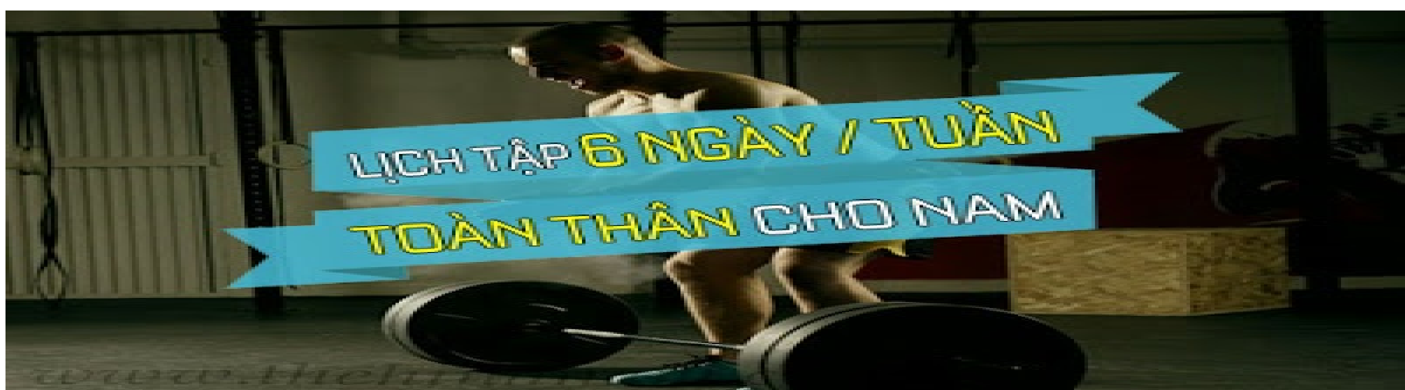
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh 

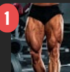
Bài ngẫu nhiên


BẠN NÊN MUA DỤNG CỤ GÌ KHI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ?
02.04.2016 - 0 Comments
Bạn đang có nhu cầu tập luyện thể dục thể thao, thể hình tại nhà? Nhưng lại có quá nhiều dụng cụ để tập...


THỰC ĐƠN ĐŨ DƯỠNG CHẤT CHO MỘT NGÀY TẬP THỂ HÌNH NAM
22.10.2015 - Comments Disabled
Thực đơn ăn uống của chúng ta đã đủ chất dinh dưỡng hay chưa, có đảm bảo sức khoẻ hay không? Một người tập...


12 LOẠI THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN DÀNH CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
22.10.2015 - Comments Disabled
Phần lớn người tập thể hình có xu hướng bỏ qua hoặc đánh giá thấp tầm quan trọng của việc ăn các thực phẩm...

Bài mới

1  6 BÀI TẬP CƠ CHÂN KHÔNG CẦN TẠ CỰC HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện...

2  CÁCH TẬP CƠ LƯNG XÔ RỘNG HIỆU QUẢ NHẤT NHIỀU NGƯỜI BỎ QUA

Luyện tập cơ lưng xô không khác mấy so với luyện tập các nhóm cơ...

3  4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL

Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ,...

Bài yêu thích



PHƯƠNG PHÁP GIẢM MỠ HIỆU QUẢ BẰNG 10 LOẠI THỰC PHẨM QUEN THUỘC

30.01.2016 - Comments Disabled

Tết Bính Thân 2016 sắp tới rồi, công sức luyện tập thể hình cả năm có thể đổ sông đổ biển vì mấy ngày này do...



BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG SĂN CHẮC GIẢM MỠ VỚI AB ROLLER

01.04.2016 - 0 Comments

1. Tổng quan AB Roller tập cơ bụng hiệu quả - Đây là 1 bài tập cutting dành cho những bạn sau khi hoàn...



7 LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG GIÚP NAM GIỚI TĂNG CƠ BẮP

22.10.2015 - Comments Disabled

Để có các múi cơ và hình thành cơ bắp thì phải chuẩn bị từ lâu trước cả khi bạn đếm phòng tập gym. Cơ bắp...



Chat với chúng tôi!